

# Die Kraft des Stehaufmännchens



Fotos: P.Bartl

## Resilienz

**Besonders in Krisenzeiten ist Resilienz eine äußerst wichtige menschliche Eigenschaft. Aus diesem Grund und aus gegebenem aktuellem Anlass möchte ich mich dieser Thematik zuwenden und auf deren Bedeutung bereits im Kindesalter Bezug nehmen.**

Patrizia Bartl

Wir befinden uns aufgrund eines winzigen Virus in einer weltweiten Krise, mit der wir umgehen und mit welcher wir uns bestmöglich und nach jeweils unterschiedlichen Möglichkeiten und individuellen Gegebenheiten arrangieren müssen, um nicht daran zu verzweifeln. Auch die Kleinsten in unserer Gesellschaft nehmen diese Krise wahr. Die

Kinder spüren die Ängste und Verzweiflung ihrer Eltern, die Unsicherheit ihrer Bezugspersonen, die Veränderungen im Alltag und auch innerhalb der institutionalisierten Betreuung. Doch wir alle müssen uns in diesem Fall der Veränderung, dem Ungewissen, Unvorhersehbaren und Beängstigenden stellen und dies bietet Potenzial für Entwicklung.

### Selbstwirksamkeit üben

Grundaspekte von Resilienz sind es, sich selbst als „seines Glückes Schmied“ zu wissen, und sich gewahr zu sein, dass sowohl die persönliche Einstellung als auch das eigene Handeln durchaus von Bedeutung und wegweisend für die weitere Entwicklung der jeweiligen Lebenslage sind. Hierzu sind Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz notwendig. „Resiliente Kinder verstehen



# Ermutigen, eigene Lösungswege zu finden



sich darauf, Probleme zu definieren, unterschiedliche Lösungen zu erwägen, es anschließend mit der ihrer Ansicht nach aussichtsreichsten Lösung zu versuchen und am Ende aus dem Ergebnis zu lernen“ (Brooks/Goldstein 2009, 37).

Um jene „auf Problemlösung zielende Orientierung“ (Brooks/Goldstein 2009, 37) zu unterstützen, sollten wir als Bezugspersonen einen Schritt zurücktreten und es den uns anvertrauten Kindern zumuten, ihren eigenen Weg zu finden. Wir sollten die Kinder dazu anhalten, über eigene Strategien nachzudenken, um ihre individuellen Lösungswege zu finden und weniger vorgeben, wie sie bestimmte Dinge zu tun haben. Bei meinen eigenen Kindern nehme ich mich oft bewusst zurück und versuche, mich so wenig wie möglich einzubringen, was mir etwa in Streitsituationen der Geschwister untereinander selbst nicht immer leichtfällt.

„Optimistische und resiliente Kinder mit einem ausgeprägten Selbstwertgefühl sind überzeugt, daß (sic!) sie ihr Schicksal selbst gestalten und über ihr Leben selbst bestimmen können. Bestimmungsgewalt über das eigene Leben zu haben und zu behalten, ist für uns alle von größter Wichtigkeit“ (Brooks/Goldstein 2009, 37), aber gerade dies ist derzeit nicht immer und völlig einschränkungs-frei möglich. So gilt zwar: „echte Resilienz ist mehr als stoisches Durchhalten und endloses Anpassen“ (Boss 2008, 100), doch in unserer momentanen Lage, in welche uns das eingangs erwähnte kleine Virus gebracht hat, ist wohl auch jenes stoische Durchhalten, von dem Boss spricht, gefragt.

## Kraft, um wieder aufzustehen

Brooks und Goldstein betonen, dass wir im Sinne einer Förderung der kindlichen Resilienz keinesfalls alle „Energien auf die Veränderung der Welt um uns herum“ (Brooks/Goldstein 2009, 22) konzentrieren sollten, sodass Kinder keinesfalls Hürden zu überwinden hätten. Auf und Abs gehören dazu, Versuch und Irrtum, Erfolg und Scheitern, Stolpern und wieder Aufstehen, all das gehört zum Leben und muss beispielsweise im geschützten Rahmen bereits im kindlichen Spiel erprobt werden. Im Kontext einer Erziehung, die das Resilienzvermögen von Kindern steigern soll, ist es also wenig sinnstiftend, Kindern alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Längerfristig ist das Gegenteil der Fall: Gerade durch das Befassen mit den Widrigkeiten des Lebens und die Überwindung schwieriger Situationen, erlernen wir langfristig einen flexibleren und elastischeren Umgang mit Belastungen (vgl. Hildenbrand in: Boss 2008, XI).

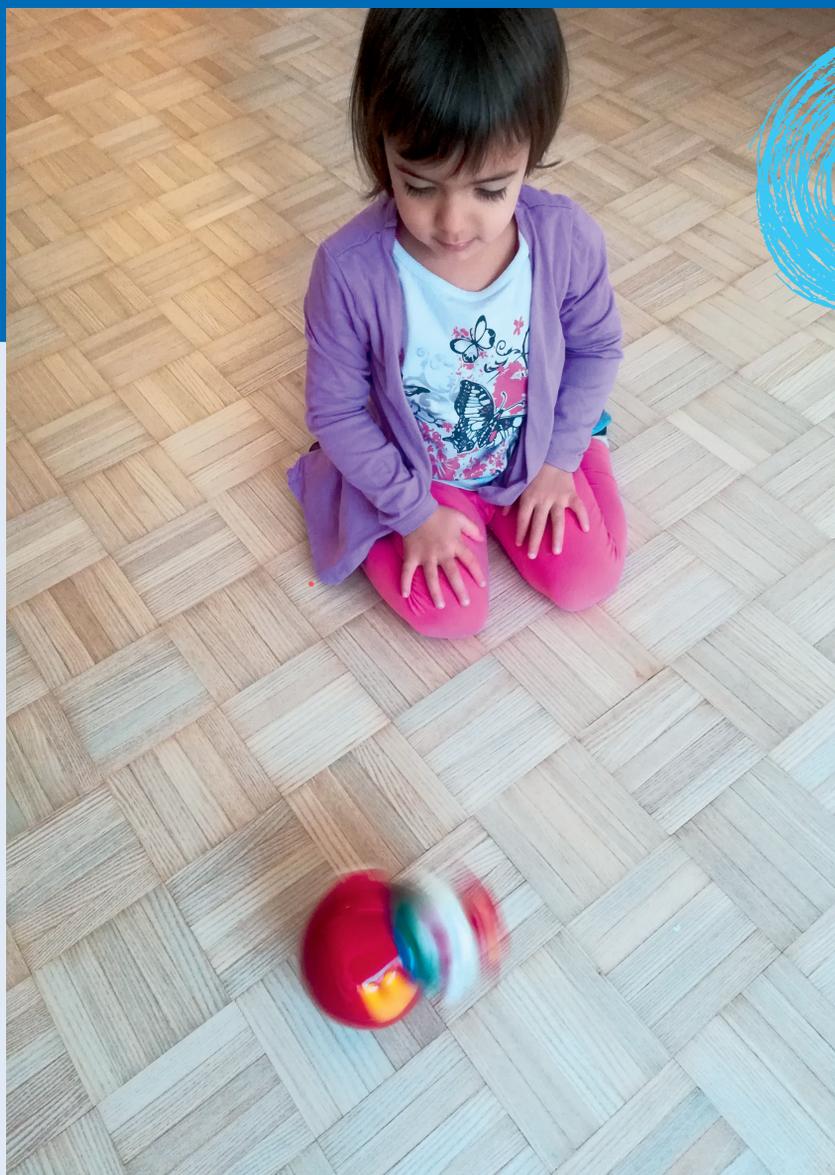
Bereits seit längerer Zeit beschäftigen sich die Humanwissenschaften – insbesondere die Psychologie – mit jenem psychologischen Phänomen der Resilienz. Liest man von den Ursprüngen der Resilienzforschung, fällt insbesondere eine Langzeitstudie von Emmy Werner auf. Nachdem sie vierzig Jahre Kinder in Hawaii beobachtet hatte, legte sie die ersten Konturen eines Phänomens dar, das sich damit befasste, warum junge Menschen – obgleich sie unter ähnlichen Bedingungen aufwuchsen – einerseits zu völlig unterschiedlichen Lebensentwürfen kamen und sich auf höchst unterschiedliche Weise mit widrigen Bedingungen auseinandersetzten (vgl. Kegler 2014, 61). Der englische Begriff „Resilience“ hat die Bedeutungen: „Wi-

derstandsfähigkeit, Elastizität sowie Spannkraft.“ Auch der lateinische Begriff „resiliere“ lässt sich nicht mit einem einzigen Wort überschreiben. Wörtlich übersetzt verstehen wir darunter „zurückspringen bzw. zurückweichen oder abprallen“. So finden sich in der Literatur immer wieder Vergleiche in Bezug auf diese Widerstandsfähigkeit, die jene Eigenschaft mit Hilfe eines Stehaufmännchens zu visualisieren versuchen. Denn ein Stehaufmännchen kann aus jeder beliebigen Lage wieder in seine ursprünglich aufrechte Position zurückspringen (vgl. Stricker und Brandt in: Fooker/Zinnecker 2009, 63).

## Resilienz als Prozess

Der Resilienz wohnt eine Prozessualität inne und jene prozessuale Perspektive versteht „Resilienz als niemals absolut vorhanden und abgeschlossen“ (Endreß/Rampp 2015, 48). Diese Tatsache impliziert die Möglichkeit der Förderung von Resilienz in jeder Situation, in der wir mit Kindern interagieren. In diesem Kontext ist zu konstatieren, dass Resilienz weder angeboren ist noch, dass sie generell und für immer erworben werden kann. Sie wird nicht passiv übernommen, sondern ist einem aktiven Prozess der Veränderung unterworfen und muss ggf. auch neu erlernt werden (vgl. Rönna-Böse; Fröhlich-Gildhoff 2020, 13).

Als jene, die wir für Kinder Verantwortung tragen, müssen wir uns dessen bewusst sein, dass jede Interaktion mit Kindern die Chance birgt, „ihnen zu innerer Stärke und Widerstandskraft zu verhelfen. Dabei kann das Ergebnis der jeweiligen Transaktion wichtig sein,



Betrachtung neigen sie dazu, sich angesichts von Herausforderungen eher zurückzuziehen, fühlen sich den Dingen nicht gewachsen und geben anderen die Schuld an ihren Schwierigkeiten“ (Brooks/Goldstein 2009, 36). Mit diesem Wissen sollten wir als Eltern und pädagogische Fachkräfte unsere Sicht auf Fehler überprüfen, denn davon hängt unsere Reaktion auf selbige ab. Vielleicht reagieren wir auf kindliche Fehler unangemessen, weil wir in der betreffenden Situation selbst enttäuscht sind. Hierzu betonen Brooks und Goldstein, dass gerade aufgrund dieser Enttäuschung oder Frustration Erwachsene auf kindliche Fehler in einer Weise reagieren, die deren „Selbst- und Weltvertrauen beeinträchtigt“ (Brooks/Goldstein 2009, 36). Wenn wir jedoch das Resilienzvermögen der uns anvertrauten Kinder fördern wollen, so müssen unsere „Worte und Handlungen die Überzeugung vermitteln, daß (sic!) man aus Fehlern lernen kann. Die Furcht, etwas falsch zu machen, ist eines der größten Lernhindernisse und mit einer resilienten Welt- und Lebensorientierung nicht zu vereinbaren“ (Brooks/Goldstein 2009, 36). So gelange ich zu einem Aspekt, der große Bedeutung hat. Nämlich jenem der Resilienz der begleitenden Bezugspersonen, welcher die Basis für eine gelingende Resilienzentwicklung der Kinder darstellt. Es lohnt also auch, in diesem Zusammenhang die eigene Resilienz im Auge zu behalten.

Fotos: P.Bartl

noch wichtiger ist aber die Lektion, die sich aus der Art des Umgangs mit dem aktuellen Sachverhalt oder Problem ziehen lässt. Sie ist der Nährboden, auf dem der Samen der Resilienz aufgeht und gedeiht“ (Brooks/Goldstein 2009, 24). Das Kind sieht den Umgang seitens Personen seiner nächsten Umgebung mit aktuellen problematischen Situationen, lernt somit am Modell und entwickelt danach seine Strategien. Der Einfluss von Eltern und Bezugspersonen ist hierbei von übergeordneter Relevanz. Ein realistischer Optimismus – selbst in Bezug auf problematische und belastende Lebenssituationen – ist enorm wichtig, um dem Kind einen „hoffnungs- und vertrauensvollen Blick in die Zukunft“

(Brooks/Goldstein 2009, 25) zu ermöglichen. Auch der Umgang mit Fehlern ist diesbezüglich von Bedeutung. Wenn es im Umfeld des Kindes und auch dem Kinde selbst erlaubt ist, Fehler zu machen und aus diesen zu lernen, so ist dies eine optimale Grundlage zur Entwicklung von Resilienz.

### Aus Fehlern lernen

Brooks und Goldstein beschreiben, dass es ganz erhebliche Unterschiede gibt, „in der Art wie Kinder ihre Fehler betrachten. Resiliente Kinder sehen ihre Fehler in der Regel als Chance, etwas zu lernen. Dagegen erfahren Kinder, die nicht sehr optimistisch in die Zukunft sehen, Fehler häufig als ein Zeichen dafür, daß (sic!) sie eben Versager sind. Entsprechend dieser pessimistischen

# Aus Herausforderungen lernen

## Urvertrauen und Stabilität

Nicht oft genug kann die Bedeutsamkeit eines unerschütterten Urvertrauens betont werden. Auch hier trägt die Lebensumwelt eines Kindes in beträchtlichem Maße zur Resilienzförderung bei. Ein Kind muss sich sicher, geborgen und geschützt fühlen, um zu einer langfristig gefestigten Persönlichkeit heranzuwachsen. „Sicher gebundene Kinder reagieren mit einer größeren psychischen Widerstandskraft ('resilience') auf emotionale Belastungen, wie etwa die Scheidung der Eltern. Eine unsichere Bindungsentwicklung dagegen ist ein Risikofaktor, sodass bei Belastungen häufig eine psychische Dekompensation droht oder Konflikte in einer Beziehung weniger sozial kompetent geklärt werden. So zeigen Kinder mit unsicheren Bindungsmustern schon im Kindergartenalter in Konfliktsituationen weniger prosoziale Verhaltensweisen und eher aggressive Interpretationen des Verhaltens ihrer Spielkameraden“ (Brisch nach Suess et al. in: Opp/Fingerle 2007, 140).

## Verantwortung übertragen

Wenn wir Kindern die Möglichkeit geben, sich einzubringen und ihnen die Chance erteilt wird, für ihr Tun Verantwortung zu übernehmen, schaffen wir ein wichtiges Fundament, dass Kinder Stärken in Bezug auf Resilienz entwickeln. Dies kann beispielsweise in Form von altersadäquaten Arbeitsaufträgen und Verantwortlichkeiten geschehen, bei denen Kinder etwa in kleine Tätigkeiten wie „für uns alle den Tisch decken“ oder „für die gemeinsame Suppe das Gemüse kleinwürfelig schneiden“ – wie dies in der Kita ohnehin geschieht – involviert werden. So erhalten die Kinder die Gelegenheit, „sich hervorzutun

und sich an Erfolgen zu freuen, vor allem, wenn sich dadurch in ihrem Umfeld etwas zum Positiven verändert“ (Brooks/Goldstein 2009, 37).

## Fazit

Jedes Leben hält die unterschiedlichsten Überraschungen und unerwartete Herausforderungen für uns bereit. Wenn es sich um positive handelt, ist dies erfreulich. Handelt es sich jedoch um herausfordernd schwierige, so gabelt sich der Weg und sowohl einzelne Individuen als auch ganze Gesellschaften können an ihnen verzweifeln, abstupfen oder sie im besten Falle als Chance wahrnehmen und an ihnen wachsen. Denn besonders in jenen zweiten Lebenssituationen ist Resilienz gefordert und gleichsam wohnt ihnen wiederum die Chance zur Entwicklung von Resilienz inne. Es zeigt sich, „dass Menschen, die einmal kritische Lebenssituationen bewältigt haben, sich mit weiteren belastenden Ereignissen besser auseinandersetzen und mit diesen angemessener umgehen können. Demnach wachsen und lernen Individuen und Familien, möglicherweise auch Gemeinschaften, durch die Krisenbewältigung und gedeihen nicht nur trotz sondern gerade wegen widriger Umstände“ (Hildenbrand in: Boss 2008, XI). Es gibt also auch jene, welche durch eben diese Situation zu Erstaunlichem befähigt werden, denn man sollte ohnehin „Uneindeutigkeit nicht zu beseitigen versuchen (da sie sich meistens nicht beseitigen lässt), sondern lernen, sie zu akzeptieren und aus ihr Stärke zu beziehen“ (Hildenbrand in: Boss 2008, XI). Es besteht somit Hoffnung, dass dies auch für die aktuelle Krise zutrifft.

**Prof. Mag. Patrizia Bartl**, BEd ist Dozentin am Institut für Elementar- und Primärpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Tirol, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, ausgebildete Grundschullehrerin.

## Literatur

**Boss, Pauline: Verlust, Trauma und Resilienz. Die therapeutische Arbeit mit dem „uneindeutigen Verlust“.** Klett-Cotta 2008

**Brisch, K. H.: Diagnostik und Intervention bei frühen Bindungsstörungen.** S. 136 - 157 In: Opp, Günther/Fingerle, Michael: Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. 2. Auflage. Ernst Reinhard 2007

**Brooks, Robert/Goldstein, Sam: Das Resilienz-Buch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken. Das Geheimnis der inneren Widerstandskraft.** 3. Auflage. Klett-Cotta 2009

**Endreß, Martin/ Rampp, Benjamin: Resilienz als Perspektive auf gesellschaftliche Prozesse. Auf dem Weg zu einer soziologischen Theorie.** In: Endreß, Martin/ Maurer, Andrea (Hrsg.): Resilienz im Sozialen. Theoretische und empirische Analysen. Springer 2015

**Fooker, Insa/Zinnecker, Jürgen (Hrsg.): Trauma und Resilienz. Chancen und Risiken lebensgeschichtlicher Bewältigung von belasteten Kindern.** Juventa 2009

**Hildenbrand, Astrid: Vorwort für die deutschsprachige Ausgabe.** In: Boss, Pauline: Verlust, Trauma und Resilienz. Die therapeutische Arbeit mit dem „uneindeutigen Verlust“. Klett-Cotta 2008

**Kegler, Harald: Resilienz. Strategien und Perspektiven für die widerstandsfähige und lernende Stadt.** Birkhäuserverlag 2014

**Rönnau-Böse, Maïke/Frölich-Gildhoff, Klaus: Resilienz im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht.** 3. Auflage. Herder 2020